Einmal geht's

auch

ohne Euch!

En 926-I, 6/3-4,40

Ilse Mau

Nährmittelgerichte

Brotgerichte

Hauptgerichte einmal ohne Fleisch!

Gemüsegerichte

Kartoffelgerichte

Ilse Mau

Rezeptdienst

Herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin



Wieviel Kopfzerbrechen werden diese Gerichte den Hausfrauen schon gemacht haben!

Denn es ist sicher nicht immer einfach, eine hungrige Familie satt zu bekommen, oder gar Gäste zu bewirten, ohne gleich einen Braten auf den Tisch zu bringen!

Aber hier soll ihnen Rat gegeben werden.

Es werden in diesem Heft eine ganze Anzahl von Rezepten gebracht, die überzeugen sollen, daß es auch ohne Fleisch geht. Und jede Hausfrau wird ihre Freude haben, wenn es ihr gelungen ist, ein schmackhaftes, sättigendes und von jedem gern gegessenes Gericht herzustellen.

In diesem Heft sind zwar eine ganze Reihe von Pfannengerichten zu finden, aber es ist nicht nötig, viel Fett dazu zu verwenden. Es geht auch sparsamer: Die Pfanne wird erhitzt und mit einer Speckschwarte ausgestrichen. Hat man keine Speckschwarte zur Hand, kann man eine halbierte, in Fett getauchte Zwiebel nehmen und damit die erhitzte Pfanne ausstreichen. — An Stelle von Butter oder Fett kann das ausgiebigere Butterschmalz verwendet werden. Man kann damit $1/3$ bis $1/4$ der angegebenen Fettmenge einsparen. — Ist Milch angegeben, kann natürlich in jedem Fall ebensogut entrahmte Frischmilch verwendet werden. — Statt mit geriebenem Käse kann mit trocken gerösteten Hefeflocken gewürzt werden. — Anstatt Ei zu verarbeiten, kann man wenigstens z. T. Eiaustauschmittel, z. B. Milei nehmen. Statt 2 Hühnereiweiß nimmt man 1 hochgehäuften Teelöffel Milei, verrührt ihn mit 4 Eßlöffel Wasser und läßt einige Minuten quellen. Wenn Milei, zu Schnee geschlagen werden soll, nimmt man die gleiche Menge, muß aber sehr kräftig und ziemlich lange schlagen. Bei Verwendung von Eiweiß und Milei vermischt man Eiweiß, Milei und Wasser und schlägt dann zu Schnee. Andere Eiaustauschmittel verwende man nach der jeweiligen Gebrauchsanweisung.

Gemüsegerichte

Immer wieder wird über das Gemüse und seine richtige Zubereitungsart gesprochen, und allmählich müßte jede Hausfrau darüber Bescheid wissen. Aber es ist trotzdem notwendig, auf all die kleinen Dinge aufmerksam zu machen. Immer wieder muß betont werden, daß die wichtigsten Bestandteile, nämlich die Vitamine, hitze-, luft- und wasserempfindlich sind und die Gemüse dementsprechend schonend zubereitet werden müssen. Schnelles und gründliches Säubern ist von großer Wichtigkeit. Gemüse nicht im Wasser liegen lassen! Das Gemüse muß sparsam geputzt werden. Außerdem verwendet man die brauchbaren „Abfälle", wie Schalen und Strünke, für Gemüsebrühe. Zum Garmachen dämpft oder dünstet man das Gemüse mit wenig Wasser, es wird dadurch am wenigsten geschädigt. Das Gemüsewasser verwendet man restlos zu Suppen oder Tunken. Auch das Warmhalten der Gerichte zerstört die Vitamine; daher sollten die Gerichte erst kurz vor dem Anrichten zubereitet werden. Im Notfall ist ein kurzes Aufwärmen besser als stundenlanges Warmhalten.

Wenigstens ein Teil des Gemüses sollte immer als Frischkost — möglichst vor den gekochten Gerichten — gegessen werden. Sie ist am wertvollsten und auch sparsamer im Verbrauch. Man braucht nur etwa ein Drittel der sonst üblichen Menge.

Jedes Gemüse kann mit Kartoffeln zusammen gekocht werden und gilt dann als Hauptgericht. Aber man kann auch Gemüse für Aufläufe, Puddings, Bratlinge usw. verwenden. Dafür werden eine Reihe von Rezepten gebracht. Sie sind eine große Bereicherung des Küchenzettels, weil sie Abwechslung bringen und gut sättigen. Sie haben aber durch das längere Erhitzen nicht mehr den vollen Wert des frischen oder kurz gedämpften Gemüses.

Gemüsepastete

1 kg rohe Kartoffeln, 200 g gekochte Kartoffeln, 50 g Mehl, Salz, 1 Ei, 1 kg Sauerkraut (oder anderes, der Zeit entsprechendes Gemüse) evtl. 1 bis 2 Äpfel, Wacholderbeeren, etwas Fett für die Form.

Man reibt die rohen Kartoffeln, gibt, nachdem man sie ausgedrückt und das abgesetzte Kartoffelmehl wieder hinzugefügt hat, die geriebenen garen Kartoffeln, Mehl, Salz und das Ei hinzu und vermengt alles zu einem glatten Teig. In die gefettete Auflaufform drückt man $2/3$ des Kartoffelteiges so, daß Boden und Wände bedeckt sind. Dann gibt man das gehackte vorgedämpfte Gemüse hinein. Das letzte Drittel des Kartoffelteiges rollt man aus und deckt es über das Gemüse. Man streut Fettflöckchen darauf und backt das Gericht 1 Stunde. Beim Anrichten wird es gestürzt. — Dazu Salat und Tunke.

Gemüsestrudel

Zum Teig: 250 g Mehl, 20 g Fett, knapp $1/8$ l lauwarmes Wasser, Salz, geriebene Semmel, etwas Fett zum Bestreichen.

Zur Fülle: 1 kg verschiedene Gemüse wie Möhren, Sellerie, Blumenkohl, Lauch, Spinat, Spargel, Bohnen usw., 30 g Fett, 30 g Mehl, Brühe.

Zum Bestreichen: etwas Milch.

Das Mehl wird gesiebt, in dem lauwarmen Wasser wird das Fett aufgelöst und mit dem Salz in die Mitte des Mehles gegeben. Von der Mitte aus verarbeitet man alles rasch zu einem glatten Teig. Man deckt eine warme Schüssel über und läßt den Teig $1/2$ Stunde ruhen. Dann belegt man den Tisch mit einem reinen Tuch, stäubt etwas Mehl darauf und wellt nun den Teig etwas aus. Alsdann wird der Teig mit den Handflächen dünn ausgezogen. (Vorsicht, reißt leicht!) Man bestreicht ihn mit etwas Fett, streut geriebene Semmel darauf.

Zur Fülle hat man das vorbereitete, geschnittene Gemüse in dem Fett gedünstet, mit Mehl bestäubt und mit wenig Brühe abgelöscht. Man gibt die Fülle auf den Teig und rollt den Strudel mit Hilfe des Tuches zusammen. Auf einem gefetteten Blech wird der mit Milch bestrichene Strudel eine $3/4$ Stunde bei mittlerer Hitze gebacken. — Dazu Pellkartoffeln und Salat oder eine passende Tunke.

Gemüseauflauf

Etwa 1 kg beliebiges gares Gemüse (auch Reste), Kartoffelbrei oder statt dessen Hirse, Reis, Nudeln oder Makkaroni, Salz, 1 Ei, Milch, Semmelbrösel, etwas Fett.

Kartoffelbrei oder Hirse, Reis, Nudeln oder Makkaroni werden mit dem Gemüse in eine Auflaufform geschichtet. Eine Tunke von Milch und Ei wird darübergegossen. Der Auflauf wird eine Dreiviertelstunde im Ofen überbacken. — Dazu Frischkostsalat, z. B. aus geriebenen Möhren, roten Rüben usw.

Brennesselauflauf

1 kg Brennesseln oder anderes Wildgemüse, 250 g altbackenes Brot, 40 g Fett, 1 kleine Zwiebel oder Lauch, einige Blätter Liebstöckel, Dill oder Bohnenkraut oder Basilikum, 1 Ei.

Man läßt die gut gewaschenen Brennesselblätter in wenig Salzwasser weichkochen, gießt ab, dreht sie durch die Fleischmaschine. Das Brot wird fein zerschnitten, in Fett angeröstet und dazugegeben, ebenso die gewiegten Kräuter. Schließlich gibt man das Ei dazu und rührt alles miteinander gut ab. (Man kann auch das Eiweiß zu Schnee schlagen.) Dann fettet man eine flache Auflaufform gut ein, füllt sie mit der Masse, die zuvor mit Salz abgeschmeckt wurde und bäckt eine halbe Stunde. Das Gemüsewasser verwendet man zur Tunke. — Dazu rote Rüben.

Überbackenes Gemüse

$3/4$—1 kg Gemüse oder Gemüsereste, z. B. Blumenkohl, Sellerie, Lauch, Möhren, Kohlrüben usw., Eiermilch (aus 1 Eigelb, $3/8$ l Milch, 20 g Mehl),



Gemüseauflauf

3 Eßlöffel geriebene Semmel, evtl. 20 g Fett.

Das vorbereitete, geschnittene Gemüse wird in eine Auflaufform gefüllt, mit Eiermilch übergossen, mit geriebenen Semmeln und Fettflocken bestreut, 30 bis 40 Minuten im Ofen überbacken. — Dazu Backblechkartoffeln und Salat.

Gemüsepudding

$\frac{3}{4}$—1 kg Gemüse oder Gemüsereste, wie Möhren, Spinat, Erbsen, Bohnen, Schwarzwurzeln, Sellerie u. a., $\frac{1}{8}$ l Milch, 30 g Mehl, 1 Ei, 2 hochgehäufte Teelöffel Milei und 8 Eßlöffel Wasser, Salz, evtl. geriebener Käse, geriebene Semmel.

Die Gemüse werden gedünstet, gedämpft oder man verwendet gare Reste. Man schneidet sie sehr fein oder mahlt sie durch die Maschine. Die Milch bringt man zum Kochen, gibt das mit etwas kalter Milch oder Wasser angerührte Mehl zu und kocht eine sehr dicke Tunke, die man gut abschmeckt. Wenn die Tunke etwas abgekühlt ist, rührt man das Eigelb ein, mischt das Gemüse unter und zieht zum Schluß den sehr fest geschlagenen Eischnee unter. Die Masse füllt man in die gefettete, mit geriebener Semmel ausgestreute Puddingform und kocht den Pudding im Wasserbad etwa 1 Stunde. Man kann ihn beim Anrichten mit geriebenem Käse bestreuen. — Dazu Backblechkartoffeln.

Krautpudding mit Tomatentunke

750 g Weißkraut, $\frac{3}{8}$ l Gemüsebrühe, 1 Eßlöffel Öl oder Fett, 125 g Grünkernschrot, 1 Zwiebel oder Lauch, 15 g Fett, Petersilie, 1 Ei, evtl. 1 Eßlöffel getrocknete Pilze.

Der Krautkopf wird geputzt und ungefähr 10 Minuten gekocht. Man löst behutsam einige Blätter ab, legt mit diesen eine ausgefettete Puddingform aus. Die feingeschnittene Zwiebel wird in den 15 g Fett goldgelb geröstet. Man gibt das übrige feingeschnittene Kraut und wenig Krautbrühe zu und läßt kurz dünsten.

Zur Fülle kocht man die Gemüsebrühe mit dem Öl auf, streut das Grünkernschrot unter Rühren ein und läßt dick ausquellen. Dazu gibt man gehackte Petersilie, Ei und die klein gehackten Pilze und schmeckt mit Salz ab. In die ausgelegte Puddingform schichtet man abwechselnd Kraut und Grünkernmasse, schließt die Form gut und läßt den Pudding im Wasserbad etwa 1 Stunde kochen. — Dazu Tomatentunke, Kartoffeln.



Gemüsepudding im Wasserbad

Gemüseklöße

500 g Möhren, 500 g Kohlrüben, 700 g gekochte Pellkartoffeln, 2 Zwiebeln oder Lauch, 1 Ei, Petersilie, Salz, Mehl.

Die geputzten, geschnittenen Möhren und Kohlrüben dämpft man weich, läßt sie abtropfen, treibt sie mit den kalten Pellkartoffeln und den Zwiebeln durch die Maschine und gibt an die Masse das verquirlte Ei, gehackte Petersilie, Salz und soviel Mehl, daß man Klöße formen kann. Die Klöße müssen 10 bis 12 Minuten in Salzwasser garziehen. — Dazu Kräuter-, Gurken-, Hefe-, Zwiebel- oder Kapertunke. (Das Gemüsewasser wird zur Tunke verwendet.)

Hefetunke

20 g Fett, Zwiebel oder Lauch, 20 bis 30 g Hefe, 40 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Gemüsebrühe, Salz.

Die feingeschnittene Zwiebel wird im Fett hellgelb geröstet. Dann gibt man die zerbröckelte Hefe dazu, läßt sie zergehen und fügt löffelweise das Mehl hinzu, das man bräunen läßt. Dann füllt man mit Wasser oder Gemüsebrühe auf und läßt die Tunke kochen. Man schmeckt mit Salz ab.

Sauerkrautnudeln

500 g rohes Sauerkraut, 1 Ei und soviel Mehl, daß ein fester Teig entsteht, Backfett.

Rohes Sauerkraut wird fest ausgedrückt und fein geschnitten, mit Salz, Ei und Mehl zu einem festen Teig verknetet. Es wird kein Wasser zum Teig gegeben. Zur Bindung des Mehles genügen das feuchte Sauerkraut und das Ei. Von diesem Teige werden walnußgroße Stücke abgestochen und zu Nudeln geformt. Diese Nudeln werden in siedendes Salzwasser gelegt und einige Minuten gargekocht, danach abgeseiht und in Fett knusprig geröstet. Der Geschmack der Nudeln ist angenehm säuerlich und wird durch den Röstprozeß noch wesentlich verbessert. Je schärfer das Sauerkraut ist, wie z. B. im Frühjahr, desto pikanter schmecken die Sauerkrautnudeln. Sie sollen erst kurz vor dem Abkochen zubereitet werden, weil der Teig, wenn er liegt, feucht wird. — Dazu Tomatentunke.

Gemüsehackbraten

1 kg gemischtes Gemüse, wie Sellerie, Möhren, Lauch, Kohlrüben, Blumenkohl, 6 Brötchen, etwa $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Ei, Salz, 2—3 Eßlöffel Mehl, geriebene Semmel, Fett zum Braten.

Das vorbereitete, kleingeschnittene Gemüse mit wenig Wasser gardämpfen oder -kochen, abtropfen lassen. (Das Gemüsewasser wird beim Braten zum Auffüllen verwendet.) Inzwischen hat man die Brötchen in Würfel geschnitten und mit der heißen Milch übergossen. Die Milch soll ganz einziehen. Dann vermischt man die Brötchenmasse mit Ei und Gemüse, Mehl, Salz, evtl. Kräutern. Aus der Masse formt man einen Hackbraten, der in geriebenen Semmeln gewälzt und gebraten wird. — Dazu gedämpfte Kartoffeln.

Diese Masse kann auch zu Bratlingen verwendet werden.

Möhrenpuffer

750 g Möhren, 2 große, rohe Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei oder Milei, 2—3 Eßlöffel Kartoffelmehl, 3—4 Eßlöffel Buttermilch, Fett zum Ausbacken.

Die Möhren werden geputzt, auf dem Reibeisen fein gerieben, ebenso die Kartoffeln. Man fügt Milch, Mehl und Ei oder Milei hinzu, salzt, legt mit dem Löffel kleine Puffer in das heiße Fett und backt sie auf beiden Seiten goldbraun. — Dazu Kartoffeln in Kräutertunke oder Kartoffelbrei und Salat.

Kürbisbratlinge

500 g Kürbis, 250 g Pellkartoffeln, tags zuvor gekocht, 125 g Haferflocken, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Senf, Kümmel, 25 g Fett, Zwiebeln oder Lauch, 1 Prise Zucker, Salz, 2 in Milch geweichte Brötchen, etwas geriebene Semmel.

Der Kürbis wird gehobelt und mit den geriebenen Kartoffeln und ausgedrückten Brötchen vermischt. Dann mischt man Haferflocken mit den Gewürzen und gibt sie dazu. Inzwischen hat man das Fett mit den Zwiebeln ausgelassen, gießt es darüber, knetet durch und formt Bratlinge, die wie üblich gebraten werden. Man kann die Bratlinge auch mit geriebenem Käse bestreuen oder ihn dazwischen mengen. — Dazu Frischkostsalat.

Gemüsekrapfen

125 g Mehl, 65 g Fett, 1 Eßl. Milch, 2 Eßl. Wasser, Salz, Gemüsereste. Eiweiß, Milei oder Milch zum Bestreichen.

Das Mehl wird gesiebt und mit dem Fett, das man in Flöckchen zerteilt hat, und der Flüssigkeit schnell verknetet. Man legt den Teig $\frac{1}{2}$ Stunde kalt. Dann rollt man ihn dünn aus, sticht mit einem Glas runde Plätzchen aus und bestreicht die Ränder mit Eiweiß. In die Mitte gibt man einen Teelöffel vom Gemüserest, klappt die Plätzchen zu, drückt die Ränder aufeinander. Man legt die Krapfen auf ein gefettetes Blech und bäckt sie goldgelb. — Dazu Bechamelkartoffeln.

Gebratene Selleriescheiben

4 mittelgroße Sellerie, Salz, Mehl, Milch, geriebene Semmel zum Panieren, Bratfett.

Der Sellerie wird gesäubert und mit



Möhrenpuffer

der Schale fast weichgekocht. Nach dem Erkalten schält man ihn, schneidet ihn in nicht zu dünne Scheiben. Diese salzt man und wendet sie nacheinander in Mehl, Milch und geriebener Semmel. Man brät sie in heißem Fett. — Dazu grüner Salat, Kartoffeln.

Wirsingrollen

125 g Reis oder Graupen, 25 g Fett, 1/4 l Milch, evtl. geriebener Käse oder Hefeflocken, Kräuter, 750 g Wirsingblätter oder Weißkohlblätter, saure Milch, Kümmel, Salz.

Man dünstet den Reis oder die Graupen mit Fett und Milch weich, vermischt mit geriebenem Käse, Kräutern und läßt kalt werden.

Von den Wirsingblättern werden die Rippen etwas flach geschnitten und die Blätter im Wasser etwas weichgekocht. Dann werden sie gefüllt, zu Rollen geformt und in eine gefettete Pfanne gegeben. Man bestreicht sie mit saurer Milch, bestreut sie mit etwas Kümmel und Salz und bäckt sie im Rohr etwa 1/4 Stunde bei mittlerer Hitze.

Gefüllte Kohlrabi

8 mittlere Kohlrabi, Semmel-, Reis-, Grünkern- oder Fleischfüllung, wenig Gemüsebrühe oder Wasser nach Bedarf, 30 g Fett, Salz, saure Milch, 30 g Mehl, Zitronensaft, Zucker.

Die geputzten ganzen Kohlrabi werden halb gargekocht, dann schneidet man den Deckel ab und höhlt sie aus. — Das Herausgenommene wird durch ein Sieb gedrückt und dem Gemüsewasser zugesetzt. Die Kohlrabi werden innen ganz leicht gesalzen, gefüllt, der Deckel wird wieder aufgesetzt. Man bringt die Kohlrabi in einer großen Pfanne mit dem Gemüsewasser, Fett und Salz in den



Gefüllte Kohlrabi

Ofen und läßt sie gardünsten. Nachdem die fertigen Kohlrabi herausgenommen wurden, macht man die Tunke mit etwas saurer Milch, Zitronensaft und 1 Prise Zucker fertig. Etwas von der durch ein Sieb gegebenen Tunke gibt man auf die Schüssel unter die Kohlrabi — das übrige reicht man gesondert. — Dazu Pellkartoffeln, saure Gurken.

Auf diese Weise stellt man auch gefüllte **Gurken, Tomaten, Kohlrüben, Kartoffeln** usw. her. Kartoffeln füllt man am besten mit Gemüse.

Semmelfüllung

250 g alte Brötchen, 20 g Fett, Zwiebel oder Lauch, gewiegte Pilze (Rest), 1 ganzes Ei, nach Belieben grüne gewiegte Petersilie oder andere Kräuter, Salz.

Die Brötchen werden eingeweicht, sehr fest ausgedrückt und durch ein grobes Sieb gestrichen. Etwas geriebene Zwiebel wird in Fett gedünstet, die Brötchen dazugegeben, ebenfalls gedünstet — dann arbeitet man alle Zutaten zusammen. Die Pilze können ersetzt werden durch gewiegte saure Gurke, etwas Kapern und Suppenwürze. Auch durch Hinzugabe von etwas Tomatenmus kann die Füllung verändert werden.

Reis- oder Graupenfüllung

180 g Reis oder Graupen, 20 g Fett, etwas feingeschnittener Lauch, Kräuter, Salz, nach Geschmack geriebener Käse oder feingehackte Pilze.

Reis oder Graupen werden in Wasser mit Fett und Salz weichgekocht, dann mischt man sie mit den Kräutern und geriebenem Käse und füllt in die Gemüse.

Haferflockenfüllung

150 g Haferflocken, 3/4 l Gemüsebrühe, Salz, 1 Ei, 1 Zwiebel oder Lauch, Petersilie, 20 g Fett.

Die Haferflocken werden in die siedende Gemüsebrühe eingerührt und 5 Minuten gekocht. Die in Fett gedünsteten Zwiebeln und die übrigen Zutaten vermischt man mit dem erkalteten Haferbrei und füllt damit das Gemüse.

Piroggen

375 g Mehl, 50 g zerlassenes Fett, 1 Ei, knapp 1/8 l Milch, Salz und 25 g Hefe. Fülle: 1 mittlerer Krautkopf, 50 g Fett oder zerlassener Speck, nach Belieben gehackte Fisch- oder Fleischreste, 1 hart gekochtes Ei, etwas Kümmel.

Man bereitet einen einfachen Hefeteig (s. Hefeauflauf), den man an einem warmen Ort oder im Wasser gehen läßt, rollt ihn rechteckig aus, belegt ihn in der Mitte mit Fülle und schlägt den Teig von beiden Seiten darüber. Die Teigränder werden fest zusammengedrückt. Man läßt die Pirogge noch 10 Minuten gehen und bäckt sie dann bei guter Hitze etwa 40—45 Minuten.

Man kann sie vor dem Backen mit Ei oder mit Wasser bestreichen.

Zur Fülle befreit man den Krautkopf von den dicken Rippen, hackt die Blätter grob und schmort sie in dem Fett oder Speck unter Beigabe von wenig Wasser gar und schmeckt mit Kümmel ab. Der Fülle kann man Fisch, Fleisch oder Ei beimengen. Anstatt einer großen Pirogge kann man auch kleine Piroggen ausstechen und 15 Minuten backen. — Dazu Zwiebel- oder Tomatentunke.

Rote Rübengemüse mit Meerrettich

1 kg rote Rüben, 1/8 l Brühe, 3 Eßl. saure Milch, 1 Eßl. geriebener Meerrettich, Salz nach Geschmack.

Die Rüben werden sauber gebürstet, gekocht oder auf dem Rost im Ofen gebacken, geschält, grob geraspelt und in der Brühe und Milch noch einige Minuten gedünstet. Am Schluß würzt man mit Meerrettich und Salz, nach Belieben auch mit etwas Zitronensaft oder Essig.

Eintöpfe

Kohlrübeneintopf

1 kg Kohlrüben, 40 g Speck oder Fett, 1 Zwiebel oder Lauch, 1 kg Kartoffeln, Salz, Petersilie.

Die geputzten, in Würfel geschnittenen Kohlrüben werden in Speck und Zwiebel angedünstet und gesalzen. Man füllt mit etwas Wasser auf, gibt die rohen, in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu und läßt alles garschmoren. Nach Belieben kann man mit etwas angerührtem Mehl binden. Der fertige Eintopf wird mit gehackter Petersilie bestreut angerichtet.

Allgäuer Eintopf

500 g Blumenkohl oder Kohlrabi, 500 g Sellerie, 500 g Kürbis, 1 kg Kartoffeln, 50 g Fett, 80 g Zwiebeln oder Lauch, etwas grüne Petersilie, 2 l Wasser oder Brühe.

Sämtliche Gemüse werden kleingeschnitten, in Fett, in dem gehackte Zwiebeln und grüne Petersilie angeröstet wurden, halb weich gedünstet, roh geschälte, geviertelte Kartoffeln dazugetan, das Ganze mit Wasser oder Brühe aufgegossen und bis zum Garwerden langsam gekocht. Es empfiehlt sich, den Blumenkohl erst beizugeben, wenn der Eintopf schon etwas gekocht hat.

Eintopf aus roten Rüben

1 kg rote Rüben, 500 g Sellerie, evtl. 2 Äpfel, etwas Zwiebel oder Lauch, 1 kg Kartoffeln, 40 g Fett oder Speck, 1 Eßlöffel geriebener Meerrettich, zum Abschmecken Salz, Essig, Zucker, zum Auffüllen Wasser oder Gemüsebrühe.

In dem zerlassenen Fett werden die in Würfel geschnittenen Gemüse und Kartoffeln angedünstet, dann füllt man mit der Flüssigkeit auf, läßt garkochen und schmeckt ab.

Kürbis- oder Kohlrübeneintopf

750 g Kürbis oder Kohlrüben, 250 g Lauch, 500 g feste Tomaten oder 3 Eßlöffel Tomatenmark, 1 kg rohe Kartoffeln, Wasser, Salz, 30 g Fett oder 40 g Speck, Petersilie.

Den vorbereiteten Kürbis und Lauch schneidet man in Streifen, dünstet ihn an, füllt mit heißem Wasser auf und gibt die Tomaten und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, salzt, läßt garkochen und richtet mit der Petersilie an.

Weiße Bohnen und Möhren

1/2 kg weiße Bohnen, 1/2 kg Möhren, 40 g Fett, 40 g Mehl, Salz, Zucker.

Die über Nacht eingeweichten Bohnen werden in dem Einweichwasser fast weichgekocht. Dann gibt man die in Würfel geschnittenen Möhren hinzu und läßt garkochen. Aus Fett und Mehl knetet man einen Kloß, gibt ihn an die Bohnen und Möhren und läßt ihn zergehen. Zum Schluß schmeckt man mit Salz und Zucker ab.



Allgäuer Eintopf

Kartoffelgerichte

Die Kartoffel wird als das Volksnahrungsmittel bezeichnet, und das ist sie auch. Sie hat alle Vorteile: sie ist wertvoll in bezug auf Vitamine und Eiweißgehalt, ist billig, sättigend und leicht zuzubereiten. Durch falsche Garmachungsart verliert sie aber an Wert. Die beste Zubereitungsart ist die gedämpfte Pellkartoffel. In ihr sind noch alle Vitamine enthalten, denn die Schale verhindert das Auslaugen. Bei alten Kartoffeln schneidet man ringsherum einen schmalen Streifen Schale ab und kocht sie in leichtem Essigwasser. Auf diese Weise erhalten die Kartoffeln noch einen guten Geschmack und ein helleres Aussehen. Gerade im Frühjahr ist die richtige Zubereitung der Kartoffeln besonders wichtig, weil durch Lagern über den Winter der Vitamingehalt an sich schon geringer wird. Schält man aber die Kartoffeln, soll man sie nicht in Wasser liegen lassen, sondern gleich dämpfen. Kocht man sie trotzdem, muß man stets das Kartoffelwasser für Suppen oder Tunken verwenden.

Was kann man nun alles aus der Kartoffel herstellen außer Pellkartoffeln und Bratkartoffeln?

Es werden eine Reihe von Rezepten beigefügt, bei denen zwar öfter ein doppeltes Erhitzen und eine längere Verarbeitung nötig sind, aber der größeren Abwechslung wegen können sie doch in den Speisezettel aufgenommen werden; man achte aber dann nach Möglichkeit darauf, daß durch Kräuter oder einen Teller Frischkost ein Ausgleich geschaffen wird.

Kümmelkartoffeln

1 kg Kartoffeln werden gut gewaschen und gebürstet, ungeschält halbiert, mit der Schnittfläche, die man in Kümmel und wenig Salz getaucht hat, auf ein gefettetes Blech gesetzt. Bevor man sie in den Ofen gibt, überpinselt man sie mit ein wenig zerlassenem Fett. Backzeit 30—40 Minuten. — Dazu jegliches Gemüse.

Eierkartoffeln

1 kg gekochte Kartoffeln, 4 hart gekochte Eier, Salz, 500 g Tomaten oder 4 Eßlöffel Tomatenmark, 2—3 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 große Zwiebel oder Lauch, 30—40 g Fett, ¾—1 l saure Milch oder Joghurt.

Petersilie und Zwiebel werden in Fett angedünstet. Alle Zutaten gibt man lagenweise in eine ausgefettete Auflaufform, salzt und gießt die Milch darüber. ¾ Stunde im Rohr backen. — Dazu Tomatentunke und Salat.

Kartoffelkesselkuchen

1 kg rohe Kartoffeln, 250 g abgezogene, geriebene Pellkartoffeln, 20 g Mehl, 1 Ei, ½ Backpulver, Salz, etwas feingeschnittene Zwiebel oder Lauch.

Man reibt die Kartoffeln, drückt sie aus, gibt das abgesetzte Kartoffelmehl wieder dazu, mischt die Kartoffelmasse mit allen anderen Zutaten, gibt sie in eine gefettete Kastenform und backt etwa 1 Stunde. Beim Anrichten in Scheiben schneiden. — Dazu Kompott oder Fruchttunke.

Kartoffelspeise mit pikanter Tunke

1—1½ kg Kartoffeln, Salz, geriebener Käse, Gemüsebrühe.

Die geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln legt man in einen mit Fett ausgestrichenen, flachen Topf und streut schichtweise etwas Salz und geriebenen Käse dazwischen. Dann gießt man soviel Gemüsebrühe auf, daß die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Das Gericht wird auf kleinem Feuer gargemacht, die Kartoffelscheiben dürfen aber nicht zerkochen. Zum Schluß stellt man den Topf in die erwärmte Bratröhre und überbäckt das Gericht. — Dazu Senf-, Tomaten-, Kräuter-, Sardellen- oder Heringstunke.

Thüringer Klöße

1 kg rohe Kartoffeln, 60 g Grieß, ¼ l Milch, 1 Ei, Salz.

Die Kartoffeln werden gerieben und fest durch ein Tuch gepreßt. Den Grieß läßt man in der Milch ausquellen und gibt ihn mit Ei und Salz zu den Kartoffeln. Man formt glatte Klöße und läßt sie 20—30 Minuten in Salzwasser garziehen. — Dazu Rotkraut, evtl. Zwiebel- oder Hefetunke.

Kartoffelschmarren

1 kg gekochte, geriebene Kartoffeln, 100 bis 150 g Mehl, 1—2 Eier oder 1 Ei und 1 gehäufter Teelöffel Milei und 4 Eßlöffel Wasser, Bratfett.

Man mischt einen glatten Teig, gibt die Masse in eine Pfanne mit heißem Fett, brät sie an, zerreißt und läßt von neuem zusammen backen. — Dazu Frischkostsalat oder ein beliebiges Gemüse.

Kartoffelplätzchen

1 kg in der Schale gekochte Kartoffeln, kalt gerieben, 1 Eßlöffel Öl, Salz, 2 Eßlöffel gehackte Kräuter, 2 Eßlöffel geriebene Semmel, evtl. 2 Eßlöffel geriebener Käse, Backfett.

Alle Zutaten werden schnell zu einem Teig verarbeitet, aus dem man eine längliche, 5 Zentimeter dicke Rolle formt, die man in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneidet. Diese werden in heißem Fett goldbraun gebacken. — Dazu Kürbisgemüse.

Quargplätzchen mit Kartoffeln

250 g trockener Quarg, 750 g gekochte, geriebene Pellkartoffeln, 40 g Grieß, Salz, Kräuter, Backfett.

Der Quarg wird mit allen Zutaten gut verrührt. In eine Pfanne mit heißem Fett gibt man mit einem Eßlöffel kleine Häufchen von dem Teig, drückt sie flach und bäckt sie von beiden Seiten goldbraun. — Dazu Salat.

Kartoffelschnitten mit Tomatenmark

1 kg geschälte Kartoffeln, Salz, 1 Ei, 60 g Grieß, 120 g geriebene Semmel.
Zum Füllen: Tomatenmark.
Zum Bestreuen: Geriebener Käse.

Die Kartoffeln werden gekocht und heiß durchgepreßt, Ei, Grieß und Geschmackszutaten werden dazugegeben. Aus 2/3 der Masse formt man gleichmäßige Schnitten und aus dem übrigen Teig dünne Rollen, die man auf die Längsseiten der Schnitten aufsetzt und leicht andrückt. Die Mitte füllt man mit dickem Tomatenmark und streut Käse darauf. Man legt die Schnitten auf ein gefettetes Blech und bäckt sie hellbraun. — Dazu Salat. Man kann sie aber auch zu einer Suppe oder Brühe zu Tisch geben.

Gefüllter Kartoffelauflauf

1 kg Pellkartoffeln, 40—50 g Fett, 500 g Gemüsereste, 1 Zwiebel oder Lauch, ¼—⅜ l Flüssigkeit (Gemüsebrühe oder Sauermilch), 30 g Mehl, Salz, Petersilie, 1 Ei, ⅛ l saure Milch, evtl. geriebener Käse oder geröstete Hefeflocken, geriebene Semmel, Fettflöckchen.

Die gekochten Kartoffeln pellt man, schneidet sie in Scheiben und gibt die Hälfte davon in eine Auflaufform. In dem Fett dünstet man die Zwiebel und schwenkt die Gemüsereste durch, streut Mehl darüber, gibt die Flüssigkeit dazu und schmeckt ab. Diese Füllung wird auf die Kartoffelscheiben gegeben. Darauf legt man die restlichen Kartoffelscheiben. Das Ganze wird mit dem in saurer Milch verquirlten Ei übergossen, mit geriebenem Käse und geriebener Semmel überstreut und mit Fettflöckchen belegt. Das Gericht wird etwa 20 Minuten überbacken. — Dazu Tomatentunke oder Salat.

Schmorkartoffeln

40 g Fett, 4 große Zwiebeln oder Lauch, 4 Äpfel, Wasser, ¼ l Milch, 20 g Mehl, Salz, Basilikum, 1—1½ kg Pellkartoffeln.

In dem Fett werden die in Stücke geschnittenen und geschälten Äpfel und Zwiebeln angeschmort und unter Zusatz von Wasser gar gemacht. Hier hinein gibt man die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, läßt aufkochen und bindet das Gericht mit Milch und Mehl. Man schmeckt es mit Salz und Kräutern ab. — Dazu Endivien-, Rapünzchen- oder Löwenzahnsalat.

Kartoffelpastetchen mit Hefe

¼ kg Pellkartoffeln, 30—40 g Fett, 1 Eigelb, 15 g Hefe, Salz, soviel Mehl, daß man den Teig ausrollen kann, Ei





Schusterflecken

oder Milch zum Bestreichen, evtl. geriebener Käse zum Bestreuen.
Zur Fülle: nach Belieben Gemüse (Resteverwendung!), Quarg, Marmelade oder roh geriebene Äpfel.

Die gekochten Kartoffeln werden gerieben, mit Fett, Eigelb, zerbröselter Hefe, Salz und Mehl zu einem weichen Teig verarbeitet. Man rollt ihn aus, sticht runde Scheiben aus, die man mit Fülle belegt und halbmondförmig zusammenklappt. Die Pastetchen werden mit Ei oder Milch bestrichen und goldgelb gebacken. Man kann sie, wenn sie schon gebacken sind, nochmals bestreichen, mit Käse bestreuen und kurz in den Ofen stellen. — Dazu Hefe-, Käse- oder Tomaten- bzw. Fruchttunke.

Schusterflecken

1 kg Pellkartoffeln, etwa 150 g Mehl, Salz, nach Belieben Fett, Zucker evtl. Marmelade.

Die gekochten Kartoffeln werden gerieben und mit soviel Mehl vermengt, daß man einen glatten Teig ausrollen kann. Von diesem Teig werden ganz dünne Küchlein nach Art der Eierkuchen ausgerollt und gelblich gebacken. Danach werden die Küchlein mit Zucker überstreut, zusammengesetzt und warm gegessen. Man kann auch zwischen die aufgeschichteten Küchlein Marmelade streichen. — Dazu Kompott oder, wenn man den Zucker fortläßt, Gemüse oder Salat.

Lauchkartoffeln

1½ kg rohe Kartoffelscheiben, ½ kg Scheiben geschnittener Lauch, Salz, Paprika, etwas Gemüsebrühe, Fettflöckchen.

Die Kartoffel- und Lauchscheiben werden schichtweise mit den Fettflöckchen und dem Gewürz in eine Auflaufform oder einen Topf gegeben. Dann gießt man etwa 1—2 Fingerhoch Gemüsebrühe darüber, deckt zu und läßt das Gericht langsam weichdünsten. Beim Anrichten streut man Petersilie darüber. — Dazu Rote-Rüben-Salat.

Spinatkartoffeln

¾ kg rohe Kartoffelwürfel, ½ kg Spinat, 2 Zwiebeln oder Lauch, Salz, evtl. etwas Knoblauch, 1 Eßlöffel Mehl, ¼ l Buttermilch, etwas Fett.

Die rohen Kartoffelwürfel werden mit dem roh durchgedrehten Spinat, den feingehackten Zwiebeln und den Gewürzen vermischt. Das Mehl verquirlt man mit der Buttermilch und gießt es über die Kartoffeln, die man in eine Form oder einen Topf mit gut schließendem Deckel gefüllt hat. Man belegt das Gericht mit Fettflöckchen und dünstet es im Ofen bei kleiner Hitze gar. Anstatt Spinat kann man ebensogut Wildgemüse verwenden.

Kartoffelklöße ohne Ei

1½ kg Pellkartoffeln vom Tag vorher, etwa 200 g Mehl, Salz, ¼ l Milch, evtl. etwas geriebener Meerrettich.

Die gekochten, abgezogenen Kartoffeln reibt man, mischt sie mit Mehl und Salz zu einer krümeligen Masse, gießt die kochende Milch in die Mitte und mischt von da aus alles zu einem glatten Teig. Man formt nicht zu große Klöße, gibt sie in kochendes Wasser, läßt sie zugedeckt bis zum Kochen kommen und im offenen Topf etwa 10 Minuten ziehen. — Dazu Speck- oder Zwiebeltunke oder Kompott.

Kartoffelpudding

1 kg Kartoffeln, 40 g Fett, 1 Eigelb, 1 Eiweiß, 50 g Mehl, Salz, 1 Zwiebel, evtl. 2 Eßlöffel geriebener Käse.

Die gekochten, abgezogenen Kartoffeln werden gerieben, mit dem Fett, Mehl, Eigelb, Salz, der feingewiegten Zwiebel und dem Käse vermischt. Unter die Masse zieht man den steifgeschlagenen Eischnee und füllt sie in eine gefettete Form und kocht den Pudding 1 Stunde im Wasserbad. — Dazu jedes beliebige Gemüse.

Derselbe Kartoffelteig kann auch in einer Ringform überbacken und mit Gemüse gefüllt werden.

Gerichte aus Nährmitteln u. Mehl

Eine wesentliche Veränderung und Bereicherung erfährt der Speisezettel durch Nährmittel- oder Mehlgerichte. Gerade sie eignen sich in erster Linie für „Fleischersatz" und haben einen großen Sättigungswert.
In der letzten Zeit haben sich in vielen Haushaltungen Graupen, Haferflocken, Grieß, Grünkern und was es auch immer sein mag an Nährmitteln durch regelmäßigen Einkauf angesammelt, die nun — außer für die Frühstückssuppe — nach diesen Rezepten eine günstige Verwendung finden können. Und wenn doch einmal Nährmittel länger aufbewahrt werden sollen, so ist stets darauf zu achten, daß die Aufbewahrung vorschriftsmäßig geschieht, d. h. in Gläsern oder Steingutgefäßen luftig und trocken. Auf keinen Fall darf etwas verderben.

Minestra

500 g kleingebrochene Makkaroni, 1 l Wasser oder Gemüsebrühe, 500 g verschiedene Gemüse, 500 g Tomaten oder 3 Eßlöffel Tomatenmark, 1 Zwiebel oder Lauch, 40 g Fett, 40 g Hefe, Salz.
Die Zwiebel wird in dem Fett gedünstet. Darin verrührt man an der Herdseite die zerbröckelte Hefe, gibt die zerschnittenen Tomaten oder das Tomatenmark dazu und läßt sie im offenen Topf schmoren. In einem anderen Topf kocht man das Suppengrün mit der Brühe, gibt die geschmorten Tomaten und die Makkaroni hinzu und läßt 25 Minuten kochen. Man schmeckt mit Salz ab.

Wirsing mit Graupen

50 g Speck oder anderes Fett, 2 Zwiebeln oder Lauch, 80 g kleine Graupen, 2—2½ l Wasser, Salz, 1 kg Wirsingkohl, 750 g Kartoffeln, 2 roh geriebene Möhren.
In dem heißen Fett bräunt man die Zwiebelwürfel und gibt die am Tag vorher eingeweichten Graupen mit dem Einweichwasser dazu. Nachdem das Gericht ½ Stunde gekocht hat, gibt man den kleingeschnittenen Kohl und die Kartoffelwürfel dazu, läßt das Gericht weitere 30 Minuten kochen, schmeckt es mit Salz ab und gibt ganz zum Schluß die roh geriebenen Möhren hinein.

Graupenauflauf

250 g Graupen, Zitronenschale, Wasser, 250 g Quarg, 2 Eier oder 1 Ei, 1 gehäufter Teelöffel Milei und 4 Eßlöffel Wasser, Zucker, etwas Milch, Obst oder Marmelade.
Die Graupen läßt man mit etwas Zitronenschale und Wasser ausquellen. Inzwischen rührt man den Quarg mit Eigelb, Zucker und wenn nötig, mit etwas Milch glatt, gibt die abgekühlten Graupen dazu und zieht zuletzt den Eier- und Mileischnee unter. Die Hälfte der Masse wird in eine gefettete Auflaufform gegeben, mit beliebigen Früchten belegt oder mit Marmelade bestrichen und der Rest der Graupenmasse darübergegeben. ½ Stunde Backzeit. — Dazu Saft oder Früchte, die man zur Fülle verwendet hat.

Wickelklöße von Nudelteig

250 g Mehl, Salz, 1 Eßlöffel zerlassenes Fett, 1 Ei und 1 gehäufter Teelöffel Milei mit 4 Eßlöffeln Wasser verquirlt, 60 g geriebene Semmel, 30 g Fett.
Aus Mehl, Salz, Fett und Eiern stellt man einen Nudelteig her, den man auf einem bemehlten Brett ausrollt. Auf den Teig werden die in Fett gerösteten Semmelbrösel gestreut. Man schneidet 5—6 cm breite und 10—12 cm lange Streifen, die man zu länglichen Klößen aufrollt. Die Ränder und das obere



Wickelkloß



Pilaw

Ende drückt man etwas fest. Die Klöße kocht man in Salzwasser. — Dazu Kompott oder Salat.

Hefeauflauf

375 g Mehl, 25 g Hefe, knapp 1/8 l Wasser oder Milch, 50 g Zucker, Salz, 30 g Fett, evtl. 50 g Rosinen oder Korinthen.

Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt. In der Mitte macht man eine Vertiefung und gibt die mit Zucker und etwas lauwarmer Milch verrührte Hefe hinein, dann rührt man vorsichtig etwas Mehl und die restliche Milch dazu und läßt das Hefestück gehen. Dann arbeitet man nach und nach alle Zutaten darunter und schlägt den Teig, bis er Blasen wirft. Man läßt den Teig nochmals gehen. Dann füllt man ihn in eine gefettete Auflaufform, läßt den Teig nochmals kurz gehen und bäckt ihn etwa 3/4 Stunde. — Dazu Kompott, Frucht- oder Vanilletunke.

Dampfnudeln mit Pflaumenmustunke

375 g Mehl, 25 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, 4 Eßlöffel laue Milch, Salz. Soviel laue Milch, daß die Nudeln 1/4 bedeckt sind.

Zur Tunke: 250 g Pflaumenmus, 1/4 l Wasser, 1 Teelöffel Kartoffelmehl, Zucker. Das Mehl wird auf ein Brett gesiebt. Man macht eine Grube, bröckelt die Hefe hinein, streut den Zucker darüber, zerrührt die Hefe mit 4 Eßlöffel Milch und läßt den Teig gehen. Dann fügt man Salz und etwas Milch hinzu, knetet einen mittelfesten Teig und läßt wieder gehen. Danach werden Klöße ausgestochen, die man mit Zwischenraum in eine feuerfeste Form oder Kasserolle mit festschließendem Deckel, die gut gefettet ist, gibt und läßt zum dritten Male gehen. Zu den Klößen in die Form gibt man die laue Milch und backt alles 15—20 Minuten im Ofen. Die Milch muß vollkommen aufgesogen sein.

Zur Tunke läßt man Pflaumenmus mit Wasser aufkochen und rührt das Kartoffelmehl zum Dicken an. Mit Zucker abschmecken.

Nudelauflauf mit Quarg

375 g Nudeln, 250 g Quarg, Reibkäse oder Hefeflocken, 6 Eßlöffel Tomatenmark, 20 g Fett.

Die Nudeln werden in Salzwasser weich gekocht und auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben. Das Tomatenmark wird mit dem durch das Sieb gestrichenen Quarg gut verrührt. In eine gefettete Auflaufform gibt man abwechselnd Nudeln und Quarg, zuletzt Nudeln. Käse und Fettflöckchen gibt man obenauf und bäckt den Auflauf 1/2 bis 3/4 Stunde in gut heißem Ofen. — Dazu Frischkost, z. B. aus Rotkraut oder Sellerie.

Pilaw

250 g Reis oder Graupen, 50 g Fett, 2 Eßlöffel geriebene Zwiebel, 1/2 Teelöffel süßer Paprika, 3 Eßl. Tomatenmark, 1 l Wasser, Salz.

In dem Fett wird die geriebene Zwiebel mit dem Paprika gedünstet. Dann gibt man Reis oder Graupen hinzu, läßt etwas rösten und fügt das Tomatenmark bei. Man füllt mit Wasser auf und läßt gardünsten.

Dazu Spinat, Wildgemüse oder gedünstete Tomaten und Rührei.

Nudeln selbst zu machen

500 g Mehl, 1 Teelöffel Butter oder Butterschmalz, Salz, etwa 1/4 l Wasser (lauwarm), je nach der Quellfähigkeit des Mehles etwas mehr oder weniger, evtl. 1 Ei oder gehäufter Teelöffel Milei. Mehl sieben. Dann gibt man in die Mitte Salz, lauwarmes Wasser und die fein zerpflückte Butter und arbeitet von da aus alles zu einem festen, aber geschmeidigen Teig, den man ausrollt. Wenn der Teig etwas getrocknet ist, rollt man ihn zusammen und schneidet etwa 1/2 cm breite Streifchen, die man lockert, damit sie nicht aneinander kleben können. Nach nochmaligem Trocknen werden die Nudeln so verwendet wie fertig gekaufte. — Dazu Kompott, Backobst oder Mischgemüse.

Bauernklöße

375 g Mehl, 1 Zwiebel oder Lauch, 25 g Fett, Salz, 3/8 l Flüssigkeit (Milch und Wasser). — Die Zwiebel wird im Fett gedünstet und mit der Milch aufgekocht. Dann gibt man unter Rühren das gesiebte Mehl hinein und kocht es zu einem dicken Brei, der sich vom Topfboden lösen soll. Von dieser Masse sticht man Klöße ab, setzt sie nebeneinander in eine gefettete Form und bäckt sie im Ofen braun. — Dazu Gemüse oder Salat und Gurkentunke.

Haferbratlinge

200 g Haferflocken, reichlich 1/2 l Milch, 30 g Fett, 1 Eßlöffel geriebene Zwiebel oder Lauch, 3 Eßlöffel geriebener Käse, Salz, 1 Ei, Fett zum Braten.

Die in der Milch ausgequollenen, abgekühlten Haferflocken werden mit allen Zutaten gemischt. Man formt kleine runde Plätzchen, die nicht viel größer sind als ein Fünfmarkstück und bäckt sie goldgelb. — Dazu zarte Gemüse wie Spinat, Mangold, Möhren, Schoten, Leipziger Allerlei.

Hülsenfruchtbratlinge

200 g Erbsen, Bohnen oder Linsen, 1 Ei, Zwiebel, Petersilie, Salz, 10 g Fett, geriebene Semmel, Backfett.

Die über Nacht eingeweichten Hülsenfrüchte werden im Einweichwasser gargekocht, durch ein Sieb gestrichen und mit der in Fett gerösteten, feingewiegten Zwiebel, Petersilie, Salz, Ei und soviel geriebener Semmel vermischt, daß man Bratlinge formen kann. Man bäckt sie in heißem Fett goldgelb. — Dazu gekochter Gemüsesalat oder Frischkostsalat.

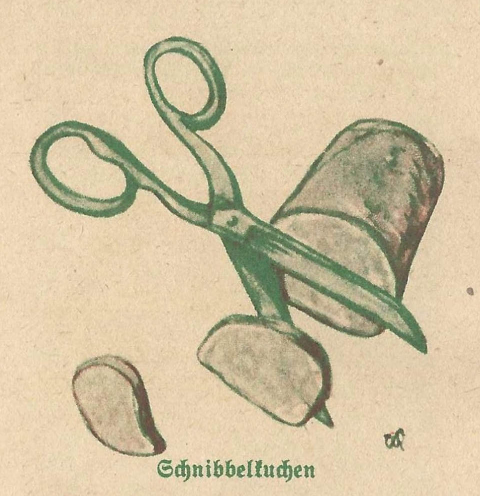
Graupenpuffer

200 g Graupen, 3/4 l Wasser, 2 Eier, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, 2 Eßlöffel Mehl, Zwiebeln oder Lauch, 1 Eßlöffel geriebene Semmel, Fett.

Die gewaschenen und eingeweichten Graupen werden mit dem Einweichwasser und etwas Salz angesetzt. Unter Rühren läßt man sie 10 Minuten kochen und 2 Stunden im Wasserbad oder in der Kochkiste ausquellen. Danach werden die übrigen Zutaten dazugegeben, und nun bäckt man die Masse im heißen Fett wie Kartoffelpuffer recht knusprig. — Dazu beliebiges Gemüse.

Gnocchi

1/2 l Milch, 65 g Fett, 250 g Grieß, Salz, 1—2 Eier oder 1 Ei und die entsprechende Menge Milei, geriebener



Schnibbelkuchen

Käse oder geröstete Hefeflocken zum Bestreuen, etwas Fett zum Beträufeln.

In die mit Fett aufgekochte Milch gibt man unter ständigem Rühren den Grieß und kocht solange, bis die Masse sich vom Topf löst. Nachdem die Masse etwas abgekühlt ist, gibt man Ei und Salz dazu, streicht sie auf ein mit Wasser angefeuchtetes Brett, sticht runde Plätzchen aus und legt sie in eine gefettete Backform. Man bestreut sie mit Reibekäse, träufelt etwas Fett darauf und bäckt sie im Rohr. — Dazu Gemüse oder Salat.

Süße Grünkernschnitten

250 g Grünkerngrütze, 1 l Milch, 30 g Fett, 1 Prise Salz, 2 Teelöffel Milei und 8 Eßlöffel Wasser, geriebene Semmel, Backfett, Zucker und Zimt.

Die Milch wird zum Kochen gebracht, die Grünkerngrütze eingerührt und zu einem dicken Brei gekocht. Das angerührte Milei, Fett und Salz werden zugegeben und die Masse auf ein nasses Brett 1 cm dick aufgestrichen; nach dem Erkalten wird die Masse in Schnitten geteilt, mit geriebener Semmel paniert und in heißem Fett goldgelb gebacken, mit Zimtzucker bestreut. — Dazu Kompott oder Fruchttunke.

Schnibbelkuchen

250 g Mehl, 1/2 l Milch, 1 Teelöffel Salz, 2 Eier oder 1 Ei und 1 Teelöffel Milei, 1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel oder Lauch, Fett zum Backen.

Die ganzen Eier werden mit Milch und Salz verquirlt und mit dem Mehl zu einem glatten Teig angerührt, die rohen geschälten, geraffelten Kartoffeln und eine geriebene Zwiebel werden darangegeben und abgeschmeckt. Der Teig wird

löffelweise wie Eierkuchen von beiden Seiten gebacken. — Dazu Frischkostsalat aus Möhren, Feldsalat.

Grünkernomelett

200 g Grünkernmehl, gut $1/2$ l Milch, 2 Eigelb, 2 Eischnee, Salz, Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Basilikum, Fett zum Backen.

Das Mehl wird mit dem Eigelb und der Milch zu einem flüssigen Omelettteig verschlagen. Man gibt Salz und Kräuter zu und zieht zuletzt den steifen Eischnee vorsichtig unter. Der Teig wird wie Eierkuchen nacheinander gebacken.

Gefüllte Pfannkuchen (Eierkuchen)

375 g Mehl, $3/4$—1 l Milch, 2 Eier oder 1 Ei und 1 gehäufter Teelöffel Milei. $1/8$ l saure Milch, evtl. geriebener Käse.

Man bereitet einen üblichen Pfannkuchenteig und bäckt denselben aus. Zum Füllen verwendet man Reste von Spinat, Pilzen usw. Auf einen Pfannkuchen gibt man immer einen guten Löffel Spinat und rollt ihn zusammen. Man schichtet die Pfannkuchen in eine gefettete Auflaufform, gibt etwas geriebenen Käse und die Sauermilch darüber und läßt die Speise im Backofen kurz backen. — Dazu Frischkostsalat.

Buttermilchpfannkuchen

$3/4$ l Buttermilch, 375 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, Salz, Bratfett.

Man verquirlt alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig (wie Eierkuchenteig) und bäckt in der ausgefetteten Pfanne dünne Pfannkuchen. — Dazu Salat oder Kompott.

Reis- oder Graupenrand mit Gemüse

250 g unpolierter Reis oder Graupen, etwa $1\frac{1}{2}$ l Wasser, etwas Salz, Petersilie.

Zum Füllen: Fertig zubereitetes Gemüse.

Der Reis wird verlesen und gewaschen, dann mit dem Wasser und Salz zum langsamen Kochen gebracht. Man kocht ihn möglichst ohne zu rühren in etwa $3/4$ Stunden gar. Vielleicht muß man, wenn der Reis nach dieser Zeit noch nicht gar ist, noch etwas heißes Wasser dazugießen. Der Reis muß lose und körnig sein und alle Flüssigkeit aufgesogen haben. Man drückt die Masse in eine gut kalt ausgespülte Reisrandform. Diese Form läßt man kurze Zeit an einer warmen Herdstelle stehen und stürzt sie dann auf eine gewärmte runde Platte. In die Mitte gibt man fertig zubereitete Gemüse, wie z. B. Schwarzwurzeln, gemischtes Gemüse, Pilze, Tomaten usw. Den Reisrand bestreut man mit Petersilie. — Dazu eine Tomaten-, Käse-, Kräutertunke usw.

Brotgerichte

Leckere Gerichte können auch aus Brot hergestellt werden, und zwar nicht nur als Nachspeise, sondern als Hauptgericht süß und auch herzhaft. Gibt man Obst oder Gemüse zu solch einem Brotgericht, so hat man ein vollwertiges Essen.



Westfälischer Semmelkloß

Westfälischer Semmelkloß

500 g eingeweichte Backpflaumen, 50 g Zucker, 500 g geweichte Brötchen, 50 g Fett, 2 Eier, 50 g geriebene Semmel, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Zitronenschale, etwas Zimt.

Die vorher eingeweichten und dann entkernten Backpflaumen werden mit ihrem reichlichen Weichwasser und dem Zucker zum Kochen gebracht. Die geweichten ausgedrückten Semmeln müssen mit dem Fett über gelindem Feuer zu einem glatten Teig abgebrannt werden. Den abgekühlten Teig formt man mit den ganzen Eiern, dem Zucker, Salz, den Gewürzen und geriebener Semmel zu einem großen Kloß und bestreut ihn mit geriebener Semmel. Der Kloß wird in einen passenden Kochtopf gelegt und mit den inzwischen halbweich gekochten Backpflaumen und ihrer reichlichen Brühe übergossen. Kloß und Pflaumen müssen zusammen langsam $1\frac{1}{2}$ Stunden kochen, wobei man später noch etwas kochendes Wasser zugießen muß. Alles wird zusammen auf einer tiefen Schüssel angerichtet.

Brotauflauf mit Obst- oder Safttunke

500 g Brot, $1/2$—$3/4$ l Milch, 50 g Fett, 60—70 g Zucker, 1 Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, 2 Teelöffel Milei und 8 Eßlöffel Wasser, 1 Eischnee.

200 g getrocknetes, eingeweichtes Obst oder 6 Eßlöffel eingemachte Früchte oder Marmelade.

Das Brot wird in Stücke gebrochen und mehrere Stunden mit der Milch zum Weichen hingestellt. Fett, Zucker, Eigelb und Gewürze rührt man schaumig, gibt das mit der Gabel fein zerdrückte Brot hinzu und zieht den steifgeschlagenen Milei- und Eiweißschnee darunter. In die Auflaufform gibt man das mindestens 12 Stunden vorgeweichte Obst oder die eingemachten Früchte, füllt vom Rande her die Auflaufmasse darunter und überbäckt 25—30 Minuten. Verwendet man Marmelade, so gibt man die Hälfte der Brotmasse in die Form, streicht die Marmelade darauf und füllt die restliche Brotmasse darüber. — Dazu Obst oder Safttunke.

Brotpudding

Den Brotpudding kann man nach dem Rezept des Brotauflaufes herstellen. Man füllt ihn in eine gefettete, mit geriebenem Brot ausgestreute Puddingform, verschließt mit dem Deckel und kocht etwa 1 Stunde im Wasserbad, richtet gestürzt mit Vanille- oder Schokoladentunke an.

Pfannenback mit Obst

1 l Milch, 10 Brötchen, etwas dünngeschnittenes Obst, auch Backobst, eingemachter Kürbis oder Rosinen, 1 Ei, 1 Teelöffel Milei und 4 Eßlöffel Wasser, 2 Eßlöffel Zucker, etwas Fett.

Die Brötchen werden geschnitten, in $3/4$ l Milch eingeweicht und verrührt. Das Eigelb wird mit dem Rest der Milch verquirlt, mit Obst, Zucker und den zerrührten Semmeln vermengt. Zuletzt zieht man den Ei- oder Mileischnee unter. Die Pfanne wird ausgefettet, die Masse eingefüllt, einige Stückchen Fett daraufgegeben und bei mäßiger Hitze 1 Stunde gebacken. Der Pfannenback wird heiß gegessen. — Dazu Fruchtsaft oder Kompott.

Brotklöße

500 g Brot, $3/8$ l Milch, 60 g Mehl, Zwiebel oder Lauch, Petersilie und andere Kräuter nach Geschmack, Salz, 50 g Speck oder Fett; Gemüsebrühe.

Das in Würfel geschnittene Brot wird mit der heißen Milch übergossen und stehen gelassen, bis es ganz durchzogen ist. Dann gibt man die mit dem Speck goldgelb gerösteten Zwiebelwürfel hinzu und knetet den Teig — mit allen Zutaten gemischt — gut durch. Dann formt man nicht zu große Klöße, die man in der langsam kochenden Gemüsebrühe garziehen läßt. — Dazu Rote-Rüben-Gemüse oder andere Gemüsegerichte.

Brotpuffer

300 g Brot, 60 g Haferflocken, 60 g Mehl, $1/2$ l Wasser, 1 Prise Salz, etwas Fett zum Ausbacken.

Das Brot wird zerkleinert und über Nacht in dem Wasser eingeweicht, am nächsten Tag wird die Masse zerrührt und Haferflocken, Mehl und Salz dazugegeben (keine Flüssigkeit hinzugeben). Aus dem entstandenen Teig werden Puffer gebacken, die mit Zucker bestreut zu Tisch gegeben werden. — Dazu Kompott, Fruchttunke oder Gemüse.



Alle sind sie satt geworden!